



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: August, 12, 2025

Revised: October, 26, 2025

Available: October, 26, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Pengaruh pelatihan keterampilan komunikasi interpersonal dalam meningkatkan *self-esteem* pada siswa

Siti Farida Sinurat, Prima Dian Furqoni*, Rahma Elliya, Wahid Tri Wahyudi

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. *E-mail: prima@malahayati.ac.id

Abstract

Background: Self-esteem is a very important psychological aspect in adolescent development, especially in the digital era which is full of challenges and changes. In adolescence, individuals begin to form their self-identity, and self-esteem plays a central role in this process.

Purpose: To determine the effect of Communication Skills Training on the Self-Esteem of students.

Method: This research is a quantitative study using a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The research subjects were 21 tenth-grade students of SMK Persada Bandar Lampung, selected using the total sampling technique. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis with a dependent t-test.

Results: The average Self-Esteem of students before receiving communication skills training is 19.05 with a standard deviation of 4.873, and after receiving communication skills training, it increased to a mean of 44.33 with a standard deviation of 7.631. The statistical test result shows a value of 0.000.

Conclusion: There is a significant effect of communication skills training on enhancing self-esteem among students at SMK Persada Bandar Lampung in 2025. It is hoped that students can improve interpersonal communication well and appropriately to enhance their self-esteem.

Keywords: Communication Skills; : Self-Esteem; Training.

Pendahuluan: Self-esteem atau harga diri merupakan aspek psikologis yang sangat penting dalam perkembangan remaja, terutama di era digital yang penuh tantangan dan perubahan. Di masa remaja, individu mulai membentuk identitas diri mereka, dan self-esteem memainkan peran sentral dalam proses ini.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh Pelatihan keterampilan komunikasi terhadap Self Esteem siswa siswi.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *Pra Eksperimental* menggunakan pendekatan *One group Pretest-Posttest*. Subjek penelitian adalah 21 siswa kelas X SMK Persada Bandar Lampung yang dipilih dengan teknik *total sampling*. Analisa data analisis univariate dan bivariate dengan Uji t-dependen.

Pengaruh pelatihan keterampilan komunikasi interpersonal dalam meningkatkan *self-esteem* pada siswa

Hasil: Rata-rata Self-Esteem Pada Siswa sebelum diberikan pelatihan keterampilan komunikasi adalah 19,05 dengan standar deviasi 4.873 dan setelah diberikan pelatihan keterampilan komunikasi mengalami peningkatan dengan mean 44.33 dengan standar deviation 7,631. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0.000.

Simpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan keterampilan komunikasi dalam meningkatkan *self-esteem* pada siswa.

Kata Kunci: Harga Diri; Keterampilan Komunikasi; Pelatihan.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dan melibatkan banyak perubahan yang berbeda-beda. Perubahan selama masa remaja biasanya dikaitkan dengan pubertas dan perkembangan seksual, perubahan peran sosial, perkembangan kognitif, perkembangan emosional dan moral, serta transisi ke sekolah. Salah satu tantangan dalam perkembangan remaja adalah mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan membangun hubungan positif dengan teman sebaya dan orang dewasa, baik secara individu maupun kelompok (Damra, 2021).

Menghadapi tantangan perkembangannya, remaja dihadapkan pada berbagai ancaman dan tantangan yang berasal dari diri mereka sendiri dan lingkungan mereka. Ancaman dari dalam, seperti kurangnya kepercayaan diri karena perubahan fisik, tidak mampu menemukan jati diri, tidak mampu mengurus diri sendiri, dan lain-lain (Indrawati, 2021).

Berdasarkan penelitian tahun 2011, prevalensi harga diri rendah di berbagai negara menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Angka tertinggi tercatat di Swedia (42.90%), diikuti oleh Inggris (41.73%), dan Australia (36.85%). Sementara itu, Kanada (32.61%), Amerika Serikat (31.92%), dan Belanda (24.99%) berada pada kisaran menengah. Angka yang lebih rendah ditemukan di Norwegia (22.37%), Italia (20.28%), dan Jerman (16.06%) (Anadijah, 2023).

Remaja yang berprestasi dalam lingkungan sosial cenderung lebih percaya diri karena mendapatkan penghargaan dari sekitarnya. Sebaliknya, remaja dengan

harga diri rendah sering merasa tidak mampu dan tidak berharga. Mereka cenderung enggan menghadapi tantangan baru, lebih nyaman dengan hal-hal yang sudah dikenal, dan menghindari situasi yang menuntut. Selain itu, mereka kurang yakin terhadap pemikiran serta perasaannya, takut terhadap respons orang lain, kesulitan membina komunikasi yang baik, dan lebih berisiko merasa hidupnya tidak bahagia (Hasanah, Faozi, & Fitriani, 2023; Dewi, 2021).

Self-esteem atau harga diri merupakan aspek psikologis yang sangat penting dalam perkembangan remaja, terutama di era digital yang penuh tantangan dan perubahan. Masa remaja, individu mulai membentuk identitas diri mereka, dan self-esteem memainkan peran sentral dalam proses ini. Self-esteem yang positif dapat memberikan landasan bagi remaja untuk merasa percaya diri, menghadapi berbagai tantangan, dan berinteraksi dengan orang lain. Namun, di era digital saat ini dengan media sosial dan teknologi informasi mendominasi yang dapat memberikan pengaruh terhadap self-esteem dan kepercayaan diri remaja menjadi semakin kompleks (Pratiwi, 2024).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, lebih dari 30% pasien di Indonesia menderita harga diri rendah dan tidak mendapatkan pengobatan. Sebanyak 2.5 juta orang menderita penyakit mental. Mereka adalah pasien dengan harga diri rendah dengan perkiraan 40% menderita harga diri rendah (Nurhidayat, 2024).

Remaja dengan harga diri rendah umumnya memiliki citra diri yang belum matang secara psikologis, sehingga kurang mampu berinteraksi dan menjalin hubungan

Siti Farida Sinurat, Prima Dian Furqoni*, Rahma Elliya, Wahid Tri Wahyudi

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. *E-mail: prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i5.1398>

Pengaruh pelatihan keterampilan komunikasi interpersonal dalam meningkatkan *self-esteem* pada siswa

sosial. Kondisi ini dapat menghambat hubungan dengan teman sebaya. Komisi Nasional Perlindungan Anak (2012) melaporkan bahwa dibandingkan remaja di kawasan Asia, remaja di Indonesia memiliki peluang sebesar 2% untuk mengalami harga diri rendah (Widianti, Ramadanti, Karwati, Mumtazhas, Ardianti, Ati, & Hasanah, 2021).

Siswa menghadapi banyak tantangan dan tidak semuanya mampu mengatasinya. Banyak orang merasa frustrasi dan marah karena mereka mempunyai masalah yang tidak dapat dipecahkan. Siswa perlu memiliki keterampilan berkomunikasi karena banyak masalah yang muncul selama masa remaja (baik pada siswa maupun orang dewasa) yang berasal dari kurangnya keterampilan berkomunikasi (Hasanah et al., 2023).

Keterampilan komunikasi merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki setiap individu untuk mencapai tujuan dan membangun hubungan sosial. Sebagian besar interaksi sehari-hari bersifat interpersonal, yaitu komunikasi antara dua orang atau kelompok kecil. Komunikasi interpersonal berperan penting dalam pembentukan karakter, mendorong partisipasi, mengubah sikap, mempererat hubungan, memperkuat kepribadian, dan menyelesaikan konflik secara efektif. Sehingga, keterampilan komunikasi interpersonal yang baik menjadi salah satu kunci dalam mendukung tumbuh kembang remaja secara optimal (Anggriyani, Murad, & Hasanuddin, 2023).

Berdasarkan hasil pra-survei di SMK 2 Mei melalui wawancara dengan salah satu guru, diketahui bahwa harga diri siswa tergolong baik. Namun, di SMK Persada Bandar Lampung masih terdapat siswa yang kurang percaya diri dalam berkomunikasi dan menyampaikan pendapat. Mereka cenderung menyendiri, diam, tidak berani mengungkapkan perasaan, serta enggan memulai komunikasi, baik dengan guru

maupun di depan kelas saat presentasi. Hasil pra-survei terhadap 10 siswa di SMK Persada menunjukkan hanya 4 siswa memiliki *self-esteem* normal, sementara 6 siswa tergolong rendah. Kondisi ini mendorong peneliti untuk meneliti pengaruh pelatihan keterampilan komunikasi dalam meningkatkan *self-esteem* siswa di SMK Persada Bandar Lampung.

METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah 21 siswa kelas X SMK Persada Bandar Lampung yang dipilih dengan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner *self-esteem* sebanyak 10 pernyataan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai *Cronbach Alpha* $0.70 > 0.6$, serta media *leaflet* dan *powerpoint*. Penelitian dilaksanakan pada 14-15 Mei 2025 di SMK Persada Bandar Lampung dan telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas Malahayati dengan No. 4690/EC/KEP-UNMAL/IV/2025.

Variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pelatihan keterampilan komunikasi interpersonal. Sedangkan variabel dependen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self-esteem* pada siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau angket yang diberikan sebelum dan setelah pemberian intervensi.

Metode intervensi yang digunakan adalah pelatihan komunikasi interpersonal untuk meningkatkan pengetahuan, keberanian berbicara di depan umum, dan *self-esteem* siswa. Pengukuran *self-esteem* dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan menggunakan kuesioner sebagai data *pre-test* dan *post-test*, yang kemudian dianalisis dengan distribusi frekuensi dan uji *t-test* dependen.

Siti Farida Sinurat, Prima Dian Furqoni*, Rahma Elliya, Wahid Tri Wahyudi

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. *E-mail: prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i5.1398>

HASIL**Tabel 1. Data Karakteristik Partisipan (N=21)**

Variabel	Hasil
Usia (n/%)	
15	2/9.5
16	13/61.9
17	4/19.0
18	1/4.8
19	1/4.8
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-Laki	15/71.4
Perempuan	6/28.6

Berdasarkan Tabel 1. didapatkan mayoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 13 partisipan (61.9%). Kemudian berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden yaitu berjenis kelamin laki-laki sebesar 15 responden (71.4%).

Tabel 2 Rata-Rata *Self-Esteem* Sebelum dan Setelah Diberikan Pelatihan Keterampilan Komunikasi (N=21)

<i>Self-Esteem</i>	Mean	SD	Min-Max	95%CI	p-value
Sebelum	19.05	4.873	11-27	16.83-21.27	0.000
Sesudah	44.33	7.631	32-61	40.86-47.81	

Berdasarkan Tabel 2. diatas Hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata *self-esteem* sebelum diberikan pelatihan keterampilan komunikasi pada siswa adalah 19.05 (95% CI : 16.83-21.27) dengan standar deviasi 4.873. Nilai terendah *self-esteem* adalah 11 dan tertinggi adalah 27. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata *self-esteem* siswa sebelum diberikan pelatihan komunikasi adalah diantara 16.83-21.27.

Setelah diberikan intervensi, rata-rata *self-esteem* pada keterampilan komunikasi siswa adalah 44.33 (95% CI:40.86-47.81) dengan standar deviasi 7.631. Nilai terendah *self-esteem* adalah 32 dan tertinggi adalah 61. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata *self-esteem* siswa sebelum

diberikan pelatihan komunikasi adalah diantara 40.86-47.81.

Terlihat nilai mean perbedaan antara pretest dan posttest adalah -25.28 dengan standar deviasi -2.758. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0.000 yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan keterampilan komunikasi dalam meningkatkan *self-esteem* pada siswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat sebagian besar berusia 16 tahun sebesar 13 responden (61,9%). Kemudian berdasarkan jenis kelamin Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebesar 15 responden (71,4%). Remaja adalah individu yang berusia 10 -19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk berusia 10 -18 tahun, dan

Siti Farida Sinurat, Prima Dian Furqoni*, Rahma Elliya, Wahid Tri Wahyudi

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. *E-mail: prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i5.1398>

Pengaruh pelatihan keterampilan komunikasi interpersonal dalam meningkatkan *self-esteem* pada siswa

menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10 -24 tahun dan masih lajang. Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dengan rentang usia 10 sampai 24 tahun. istilah Adolescence atau remaja berasal dari kata latin adolescence yang berarti "tumbuh" menjadi dewasa (Fane, Nababan, & Sembiring, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa karakteristik responden penelitian ini lebih banyak berusia 18 tahun yakni 25 responden (33.3%), semua responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 75 responden (100%), sedangkan tingkat pendidikan paling banyak yaitu SLTA sebanyak 37 responden (49,3%) (Hadini, Sari, & Sari, 2025).

Menurut peneliti, masa remaja merupakan masa seseorang sedang mencari jati dirinya sehingga pada masa ini seseorang sangat perlu diarahkan. Terutama anak laki-laki, dikarenakan anak laki-laki akan mudah terpengaruh dengan lingkungan yang biasanya anak laki-laki memiliki tingkat harga diri yang perlu diperbaiki daripada anak perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata *self-esteem* siswa sebelum diberikan pelatihan keterampilan komunikasi adalah 19.05 (95% CI: 16.83–21.27) dengan standar deviasi 4.873. Nilai terendah yang diperoleh adalah 11, sedangkan nilai tertinggi adalah 27. Berdasarkan estimasi interval tersebut dapat dipahami bahwa dengan tingkat keyakinan 95%, rata-rata *self-esteem* siswa sebelum pelatihan berada pada rentang 16.83-21.27. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa belum memiliki hal-hal positif dalam dirinya, belum bangga terhadap diri sendiri, serta merasa tidak mampu melakukan apa yang dapat dikerjakan oleh orang lain

Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia siswa (15–18 tahun) yang masih berada pada tahap pencarian identitas diri, serta pengalaman kegagalan akademik misalnya tidak diterima di SMA

Negeri dan akhirnya mendaftar ke SMK. Lingkungan sekolah dan hubungan dengan teman sebaya juga berperan seperti kompetisi tidak sehat, bullying, dan kurangnya apresiasi terhadap prestasi, khususnya di bidang keterampilan/kejuruan yang dapat memperburuk *self-esteem*. Kurangnya peran guru dalam memberikan penguatan positif dan dukungan emosional turut menjadi faktor signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian, hambatan komunikasi interpersonal responden muncul karena mereka cenderung menarik diri dari interaksi sosial, merasa tidak cukup baik, takut dihakimi, atau merasa pendapatnya tidak pantas didengar. Kondisi ini membuat mereka kesulitan mengungkapkan pendapat maupun perasaan.

Self-esteem atau harga diri diartikan sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang dipengaruhi oleh karakteristik orang lain yang dijadikan pembanding (Suhron, 2017; Haryanti, 2020). Keterampilan berkomunikasi merupakan aspek penting yang menunjang aktivitas siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Tanpa keterampilan komunikasi yang memadai, siswa akan mengalami kesulitan dalam belajar, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Keterampilan komunikasi adalah kemampuan menggunakan teknik komunikasi verbal, nonverbal, dan media secara efektif untuk mempertahankan keaktifan bertanya, berkolaborasi, dan berinteraksi positif di kelas (Anggriyani et al., 2023). Melalui keterampilan ini, *self-esteem* siswa dapat terbentuk misalnya ketika mereka berhasil menyelesaikan tugas, mencapai prestasi, dan berani menyampaikan pendapat di kelas. Keberhasilan akademik yang berulang akan memperkuat rasa mampu dan kompeten dalam diri siswa.

Siswa dengan *self-esteem* yang baik biasanya mandiri, bertanggung jawab, mampu mengambil keputusan, serta menerima kritik dengan lapang dada sebagai sarana pengembangan diri. Mereka juga memiliki motivasi belajar tinggi, menyukai tantangan yang diberikan guru,

Siti Farida Sinurat, Prima Dian Furqoni*, Rahma Elliya, Wahid Tri Wahyudi

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. *E-mail: prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i5.1398>

Pengaruh pelatihan keterampilan komunikasi interpersonal dalam meningkatkan *self-esteem* pada siswa

dan tidak mudah menyerah dalam menghadapinya. Melalui *self-esteem* yang kuat, siswa akan menjadi individu yang percaya diri, tangguh, dan siap menghadapi berbagai tantangan, baik di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata pretest (24.3) dan post-test (34.8) pada kelompok eksperimen dengan p-value 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan keterampilan komunikasi efektif meningkatkan *self-esteem* siswa FOO (Anggraeni, Sahrani, & Patmonodewo, 2018).

self-esteem yang rendah berdampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan siswa SMK, terutama kemampuan berkomunikasi secara interpersonal. Komunikasi interpersonal yang sehat memerlukan rasa percaya diri, penghargaan terhadap diri sendiri, dan keberanian untuk membuka diri dalam hubungan sosial. Rendahnya *self-esteem* menghambat kemampuan tersebut, sehingga siswa cenderung menarik diri atau hanya membentuk relasi dangkal karena merasa tidak layak diterima dalam kelompok.

Padahal, komunikasi interpersonal berperan penting dalam membentuk kepribadian, meningkatkan partisipasi, mengubah sikap dan perilaku, memperkuat hubungan, menyehatkan mental, memberdayakan individu, serta menyelesaikan konflik secara efektif. Oleh karena itu, setiap remaja perlu menguasai keterampilan ini untuk mendukung perkembangan optimal dan membangun ketahanan sosial di sekolah. Salah satu keterampilan kunci yang diperlukan adalah keterampilan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata *self-esteem* siswa setelah diberikan pelatihan keterampilan komunikasi adalah 44.33 (95% CI: 40.86–47.81) dengan standar deviasi 7.631. Nilai terendah yang diperoleh adalah 32, sedangkan nilai tertinggi adalah 61. Berdasarkan estimasi interval tersebut, dapat dipahami bahwa dengan tingkat keyakinan 95%, rata-rata *self-esteem* siswa setelah pelatihan berada

pada rentang 40.86 hingga 47.81. Hasil kuesioner pasca pelatihan menunjukkan adanya peningkatan *self-esteem* yang signifikan. Sebagian besar responden merasa dirinya berharga, memiliki banyak potensi dalam diri, dan mampu melakukan hal-hal yang dapat dilakukan orang lain. Seluruh responden juga mengaku bangga terhadap dirinya. Setelah mendapatkan pelatihan komunikasi interpersonal yang tepat, seluruh responden mampu menyampaikan pendapat, mengekspresikan diri, serta memahami orang lain dengan baik dalam interaksi sosial.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan keterampilan berkomunikasi merupakan aspek penting yang dibutuhkan siswa untuk menunjang aktivitas belajar mengajar (Anggriyani et al., 2023). Tanpa keterampilan komunikasi yang memadai, siswa akan mengalami kesulitan dalam proses belajar, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Komunikasi interpersonal berperan dalam meningkatkan harga diri karena melalui interaksi positif dengan orang lain, individu merasa lebih dihargai dan diterima. Respons positif seperti pujian, dukungan, atau pengakuan atas pendapat dan perasaan dapat memperkuat keyakinan bahwa dirinya memiliki nilai. Hubungan interpersonal, individu juga membangun rasa keterikatan dan kebersamaan yang memberikan rasa aman serta penerimaan dalam lingkungan sosial.

Keberadaan orang lain yang bersedia mendengarkan dan memahami membantu individu mengenali dirinya sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangannya merupakan komponen penting dari harga diri yang sehat. Selain itu, komunikasi terbuka memungkinkan individu memperoleh dukungan emosional ketika menghadapi kesulitan, sehingga ia merasa tidak sendirian dan lebih percaya diri dalam mengatasi masalah. Dengan demikian, komunikasi interpersonal yang positif berperan besar dalam membentuk persepsi diri yang lebih baik serta meningkatkan harga diri secara keseluruhan.

Siti Farida Sinurat, Prima Dian Furqoni*, Rahma Elliya, Wahid Tri Wahyudi

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. *E-mail: prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i5.1398>

Pengaruh pelatihan keterampilan komunikasi interpersonal dalam meningkatkan *self-esteem* pada siswa

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian ini adalah uji regresi berganda (Anggriyani et al., 2023). Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diperoleh hasil terdapat pengaruh positif *self-esteem* dengan komunikasi interpersonal. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi dengan r_{xy} : 0.435; $P : 0.000 < 0.050$. Sumbangan efektif untuk *self-esteem* dengan komunikasi interpersonal sebesar 14.8%.

Keterampilan komunikasi sangat penting dimiliki siswa untuk dapat meningkatkan pengembangan diri. Memiliki keterampilan dalam berkomunikasi maka dapat memudahkan siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan sehingga siswa akan mudah belajar dan menerima informasi dengan tepat. Selain itu dengan keterampilan komunikasi siswa akan belajar bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain dengan tepat.

Hasil analisis uji bivariat menggunakan uji t-dependen didapatkan nilai *p-value* $0.000 < 0.05$ artinya ada pengaruh yang signifikan melalui pelatihan keterampilan komunikasi dalam meningkatkan *self-esteem* pada siswa SMK.

Keterampilan komunikasi mencakup kemampuan berbicara, mendengar, mengatasi hambatan komunikasi verbal, memahami komunikasi nonverbal, serta memecahkan konflik secara konstruktif (Anggriyani et al., 2023). Keterampilan komunikasi interpersonal meliputi teknik komunikasi lisan (verbal) dan non lisan (non verbal) yang digunakan untuk berinteraksi, bersosialisasi, dan berkomunikasi baik secara formal maupun informal dengan individu maupun kelompok, guna mencapai tujuan yang diinginkan. Kemampuan berkomunikasi secara efektif mendukung terbentuknya hubungan positif, menumbuhkan rasa percaya diri, serta mengurangi rasa takut untuk berbicara atau bertindak. Dunia pendidikan, komunikasi interpersonal berperan penting dalam meningkatkan prestasi belajar karena memudahkan penyampaian ide dan

pemecahan masalah. Prestasi yang meningkat pada akhirnya membuat individu merasa lebih mampu, berharga, dan dihargai.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil *self-esteem* korban *cyberbullying* pada pre-test dan post-test (Rohmawati & Christiana, 2018). Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa latihan asertif dapat meningkatkan *self-esteem* korban *cyberbullying* pada siswa.

Keterampilan komunikasi yang baik perlu dimiliki oleh setiap individu, terutama siswa. Keterampilan ini dapat meningkatkan rasa percaya diri yang pada akhirnya berdampak positif terhadap *self-esteem* atau harga diri. Ketika pelajar merasa didengarkan, dihargai pendapatnya, dan mampu menyampaikan gagasan atau perasaannya dengan baik, rasa percaya diri mereka cenderung meningkat. Komunikasi yang sehat di lingkungan sekolah juga membantu pelajar merasa diterima dalam kelompok sosial, sehingga mencegah perasaan terasingkan. Sebagai contoh, umpan balik positif dari guru atas tugas atau presentasi dapat membuat pelajar merasa usahanya dihargai, sementara respon positif dari teman sebaya menumbuhkan rasa diakui dan penting dalam lingkungan sosialnya.

SIMPULAN

Hasil analisis menggunakan uji t-dependen didapatkan nilai *p-value* $0.000 < 0.05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan melalui pelatihan keterampilan komunikasi dalam meningkatkan *self-esteem* pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anadijah, R. W. (2023). *Gambaran Asuhan Keperawatan Pada Ny. F Dengan Harga Diri Rendah Kronis Di Ruang Antareja Rs Dr. H. Marzoekei Mahdi Bogor*. Repository Stikesrspadgs

Siti Farida Sinurat, Prima Dian Furqoni*, Rahma Elliya, Wahid Tri Wahyudi

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. *E-mail: prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i5.1398>

Pengaruh pelatihan keterampilan komunikasi interpersonal dalam meningkatkan *self-esteem* pada siswa

- Anggraeni, U., Sahrani, R., & Patmonodewo, S. (2018). Efektivitas Pelatihan Keterampilan Komunikasi Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa Flight Operation Officer Lembaga Training Center X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 465-474.
- Anggriyani, S. T., Murad, A., & Hasanuddin, H. (2023). Hubungan Self Esteem Dan Self Disclosure Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Binjai. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 5(1), 37-42.
- Damra, H. R. (2021). Pengaruh Pelatihan Ketrampilan Sosial Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Sosial Di Sekolah Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 18(1), 33-42.
- Dewi, A. W. (2021). *Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Pasien Dengan Masalah Harga Diri Rendah Kronis Di Ruang Nuri Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Lampung Tahun 2021* (Doctoral Dissertation, UMPRI).
- Fane, S., Nababan, D., & Sembiring, R. (2022). Strategi Promosi Kesehatan Meningkatkan Partisipasi KB Pria Di BKKBN Kabupaten Aceh Tengah. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 8(1), 190-199.
- Hadini, H., Sari, T. H., & Sari, N. Y. (2025). Hubungan Self-Esteem Dengan Kenakalan Remaja. *Indonesian Research Journal On Education*, 5(1), 1472-1479.
- Haryanti, K. (2020). Efektivitas pelatihan komunikasi interpersonal terhadap kepercayaan diri dan harga diri pada remaja panti asuhan. *Efektivitas Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Kepercayaan Diri Dan Harga Diri Pada Remaja Panti Asuhan*, 1(1), 49-62.
- Hasanah, P. N., Faozi, B. F., & Fitriani, V. R. N. (2023). Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *JIKSA-Jurnal Ilmu Keperawatan* *Sebelas April*, 5(1), 47-54.
- Indrawati, I. (2021). Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 11(1), 1-8.
- Nurhidayat, T. (2024). Analisis Asuhan Keperawatan Penerapan Terapi Afirmasi Positif terhadap Quality Of Life pada Pasien Ny. W dan Ny. D dengan Harga Diri Rendah Di Panti Sosial Bina Laras Harapan Sentosa 2. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(8), 3724-3735.
- Pratiwi, S. (2024). Peran Self-Esteem Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Remaja Di Era Digital. *Literacy Notes*, 2(1).
- Rohmawati, Z., & Christiana, E. (2018). Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Self-Esteem Korban Cyberbullying Pada Siswa. *Jurnal BK UNESA*, 8(2).
- Suhron, M. (2017). *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem : Aplikasi Pengukuran Self Esteem Dilengkapi Petunjuk Teknis Pengisian Pengkajian Jiwa Analisis Proses Interaksi (Api): Mitra Wacana Media*.
- Widianti, E., Ramadanti, L., Karwati, K., Mumtazhas, A., Ardianti, A. A., Ati, N. S., & Hasanah, H. (2021). Studi Literatur: Faktor "Faktor Yang Berhubungan Dengan Harga Diri Rendah Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 7(1), 39-47.

Siti Farida Sinurat, Prima Dian Furqoni*, Rahma Elliya, Wahid Tri Wahyudi

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. *E-mail: prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i5.1398>